

Utstyr/Spillere

Utstyr

- Balltre, i tre eller aluminium
- Tennisball
- Baser 3 – 5
- Hanske (valgfritt)
- Markører (valgfritt)



Spillere

- Anbefalt minimum 3 spillere per lag
- Maks 9 spillere på banen samtidig
- 1 lag inne (angrep)
- 1 lag ute (forsvar)



Banen

Lagene velger en lagkaptein som slår mynt om hvilket lag som starter inne.

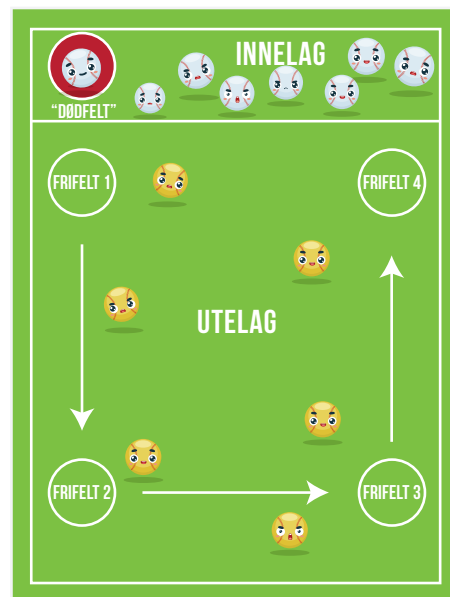
Innelaget slår ballen og løpet til basene fra høyre mot venstre.

En forsvarer passer på «dødfeltet» og kaster opp ballen for spilleren som slår.

Ballen må lande innenfor linjene mellom basene (1, 2, 3, eller 4)

for at slaget skal være gyldig. Det er ingen grense forbi basene i lenderetningen og man kan slå så langt man vil innenfor linjene.

Slår man ballen innenfor linjene må man løpe.



Norges Softball og Baseball Forbund



Sognsveien 73
0854 Oslo, Norge
+47 21 02 98 55
www.soft-baseball.no
baseball@nif.idrett.no



Norges Softball og Baseball-
forbund presenterer

DØDBALL FOR PARAUTØVERE

REGLER V.03.01

[HTTPS://WWW.SOFT-BASEBALL.NO](https://www.soft-baseball.no)



Hvordan spiller vi

Lagene velger en lagkaptein som slår mynt om hvilket lag som starter inne. Innlaget slår ballen og løpet til basene fra høyre mot venstre.

En forsvarer passer på «dødfeltet» og kaster opp ballen for spilleren som slår. Ballen må lande innenfor linjene mellom basene (1, 2, 3, eller 4)

for at slaget skal være gyldig. Det er ingen grense forbi basene i lenderetningen og man kan slå så langt man vil innenfor linjene.

Slår man ballen innenfor linjene må man løpe.

Unntak: dersom spilleren er den siste som slår, har spilleren 3 forsøk.

Bommer man på ballen, kan spilleren stille seg opp i angrebsboksen og forsøke å avansere til basene på en av de neste spillernes slag.

Om ballen blir kastet inn og tatt imot av en forsvarer i «dødfeltet» mens forsvareren roper «død» og løperen(e) er utenfor base(ne), er løperen(e) «død(e)».

Om en forsvarer tar i mot ballen uten at den treffer bakken er spilleren som slo ballen «død».

«Døde» spillere kan kun bli fri dersom en annen spiller klarer å komme rundt alle basene, enten på eget eller andre medspilleres slag.

Om en forsvarer tar imot ballen med én hånd (en-håndspol), bytter lagene side umiddelbart.

Etter at 3 spillere er «døde» eller etter 5 min spilt, bytter lagene plass inne/ute.

Offisiell kamp er spilt etter begge lag har slått minst 4 ganger.

Du får ett poeng hver gang en løper klarer å kom rundt alle basene uten å bli ut.

Det er lov å ha flere løpere på en base så lenge de klarer å ta på basen med en del av kroppen.

Det er lov å løpe forbi egne løpere på samme lag.



Tilpasninger

Gjør det lettere:

- Reduser antall baser
- Reduser avstanden mellom basene
- Plassere «dødfeltet» mellom basene
- Trener/ledsager kaster opp ballen for personen som slår
- La alle slå før man bytter side

Gjør det vanskeligere:

- Øk antall baser
- Øk avstanden mellom basene
- Utøver/medspiller kaster opp ballen selv

SIKKERHET

Balltre er spennende! Men ikke la barna slå med balltreet uten oppsyn.

Hold avstand til den som skal slå! Sett opp en grense som de andre utøverne må holde seg bak når noen slår.

Ikke kast ballen til noen man ikke har øyekontakt med! Selv om det er en tennisball, kan den gjøre vondt.

Dette er ikke stikkball – vi kaster ikke ballen på hverandre.

